

# PRESSEMITTEILUNG

Hamm, 08.12.2014

Abhängigkeit von Benzodiazepinen

## 4-K-Regel: DHS startet Kampagne

**Benzodiazepine sind die am häufigsten verschriebenen Schlaf- und Beruhigungsmittel. „Dabei führen rund 40 Prozent der Verordnungen zu einer Langzeiteinnahme und damit in die Abhängigkeit“, berichtet Dr. Raphael Gaßmann, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS). Rund 1,2 Millionen Menschen in Deutschland sind von Schlaf- und Beruhigungsmitteln abhängig. Betroffen sind vor allem ältere Menschen, darunter zwei Drittel Frauen. Die DHS startet deshalb gemeinsam mit der BARMER GEK und der Bundesärztekammer eine Präventionskampagne, um Apotheker, Ärzte und Patienten auf die Risiken von Benzodiazepinen aufmerksam zu machen.**

„Patientinnen und Patienten sollten - auch ohne nachzufragen - von ihren Ärzten und Apothekern erfahren, dass Schlaf- und Beruhigungsmittel bei längerer Einnahmedauer schaden können“, betont Suchtexperte Gaßmann. Die sogenannte „4-K-Regel“ soll Apotheker, Ärzte und Patienten dabei unterstützen, Benzodiazepine richtig anzuwenden:

- **Klare Indikation:** Verschreibung nur bei eindeutiger medizinischer Notwendigkeit und nur mit Aufklärung des Patienten über das bestehende Abhängigkeitsrisiko
- **Kleinste notwendige Dosis:** Verschreibung kleinster Verpackungsgrößen, indikationsadäquate Dosierung
- **Kurze Anwendung:** Therapiedauer mit Patienten vereinbaren, kurzfristige Wiedereinbestellungen, sorgfältige Überprüfung einer Weiterbehandlung
- **Kein schlagartiges Absetzen:** Zur Vermeidung von Entzugserscheinungen und Rebound-Phänomenen nur ausschleichend abdosieren.

Die meisten Benzodiazepine sind ausschließlich zur Kurzzeitbehandlung zugelassen, weil sich bereits nach vier- bis sechswöchiger Einnahme eine Abhängigkeit entwickeln kann – auch in geringen therapeutischen Dosen. Diese Form der „Niedrigdosisabhängigkeit“ ist oft nicht so leicht zu erkennen, weil die Dosis oft auch über Jahre nicht gesteigert wird.

Studien zeigen, dass ein gleichartiges Abhängigkeitsrisiko auch für die Benzodiazepin-Analoga mit den Wirkstoffen Zolpidem und Zopiclon gilt, wegen ihres Anfangsbuchstabens auch Z-Drugs genannt.

Bereits im Oktober 2011 gab die Bundesapothekenkammer den Leitfaden „Medikamente: Abhängigkeit und Missbrauch“ ([http://www.abda.de/fileadmin/assets/Pressetermine/2008/03\\_Symposium\\_AM-Missbrauch/Suchtleitfaden\\_2011\\_final.pdf](http://www.abda.de/fileadmin/assets/Pressetermine/2008/03_Symposium_AM-Missbrauch/Suchtleitfaden_2011_final.pdf)) heraus. Ebenfalls 2011 erschien eine gemeinsame Handlungsempfehlung ([http://www.aerztekammer-hamburg.de/aerzte/Benzodiazepine\\_Handlungsempfehlung\\_Feb2011.pdf](http://www.aerztekammer-hamburg.de/aerzte/Benzodiazepine_Handlungsempfehlung_Feb2011.pdf)) der Ärztekammer Hamburg, der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg und der Apothekerkammer Hamburg. Dennoch sind die Verordnungszahlen nach wie vor kritisch. Benzodiazepine und deren Analoga können in einer akuten Krise zwar kurzfristig helfen – sie lösen aber nicht die Ursache der jeweiligen Beschwerden und Probleme. Gaßmann: „Ärzte und Apotheker sollten auf Alternativen hinweisen, wie Entspannungstechniken, Kurse zur Stressbewältigung oder auch eine Psychotherapie.“

Die DHS hat zusammen mit der BARMER GEK ein Faltblatt ([http://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Broschueren/4-K-Regel.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/4-K-Regel.pdf)) erarbeitet, das sich an die Patienten richtet und zum Auslegen auch in größerer Stückzahl kostenfrei bestellt werden kann ([www.dhs.de/informationmaterial/bestellung](http://www.dhs.de/informationmaterial/bestellung)). Weiteres Informationsmaterial zur Kampagne finden Sie unter <http://www.dhs.de/kampagnen.html>.

**Kontakt:**

Dr. Raphael Gaßmann  
DHS  
Westenwall 4  
59065 Hamm  
Tel.: +49 160 93829451  
Fax: +49 2381 9015-30  
gassmann[at]dhs.de

Christa Merfert-Diete  
DHS  
Westenwall 4  
59065 Hamm  
Tel.: +49 2381 9015-18  
Fax: +49 2381 9015-30  
merfert-diete[at]dhs.de

**Weiteres Textmaterial:**

Ergänzend zu dieser Pressemitteilung bieten wir Ihnen noch zwei Interviews an, die Sie gerne verwenden können:

- „Sucht auf Privatrezept“ - ein Interview mit dem Arzneimittelexperten Prof. Dr. Gerd Glaeske vom Zentrum für Sozialpolitik der Universität Bremen ([http://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Kampagnen/Interview\\_Glaeske.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Kampagnen/Interview_Glaeske.pdf))
- „Benzodiazepine machen schneller abhängig als Alkohol“ - ein Interview mit dem Suchtexperten Dr. Rüdiger Holzbach, Chefarzt der Abteilung Suchtmedizin der LWL-Kliniken Warstein und Lippstadt. ([http://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Kampagnen/Interview\\_Holzbach.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Kampagnen/Interview_Holzbach.pdf))